2019年度　仙台市泉総合運動場　主催

【月曜日・50分エクササイズ】

しなやかBodyヨガ　Ⅳ期

◆ 内　　容　　身体の緊張がとれない，呼吸が浅い，疲れやすい，身体が硬いと感じる方にオススメ！日常生活を快適に心地よく過ごせるように，しなやかな身体を創っていくクラスです。

◆ 日　　程

1月	6・20・27
2月	3・10・17
3月	2・　9・　23・30

◆ 時　　間　　10:10～11:00

◆ 会　　場　　泉武道館1階(柔道場)

◆ 定　　員　　40名

◆ 講　　師　　Eriko 先生

◆ 受 講 料　　7,500円

◆ 準 備 物　　運動着・汗拭きタオル・ドリンク

◆ 申 込 み　　【新規申込方法】　NET(SPFﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑｻｰﾁ)・窓口【先着順】
【新規支払期間】　12月20日(金)　～　12月27日(金)

指定管理者（2021.3.31まで）
(公財)仙台市スポーツ振興事業団
Sendai City Sports Promotion Foundation
仙台市泉総合運動場